

ΒΑΤΟΜΟΥΡΑ, ΤΑ ΘΑΥΜΑΤΟΥΡΓΑ (της Ζωής Πορφύρη)



Στις μέρες μας, πολλές μελέτες και έρευνες έχουν δείξει πως η κατανάλωση **φρούτων** και **λαχανικών** σχετίζεται με τις **καρδιακές παθήσεις**, αλλά και με την εμφάνιση **διαφόρων μορφών καρκίνου**. Εντούτοις, **πολλοί άνθρωποι** σε

διάφορες χώρες, **δεν καταναλώνουν** ούτε την ελάχιστη συνιστώμενη ποσότητα των **5 φρούτων και λαχανικών** την ημέρα. Την **διατροφική** αυτή έλλειψη όμως, έρχονται **καλύψουν** τα **διαφόρων ειδών, edwdimá, mikrá και malaká** φρούτα όπως τα **μούρα**.

Τα πιο **γνωστά** και **διαδεδομένα** **μούρα** είναι οι **φράουλες** (strawberries), τα **σμέουρα** (raspberrries), τα **βατόμουρα** (blackberries), τα **μύρτιλλα** (blueberries), τα **κράνη** (cranberry), οι **σταφίδες** (μαύρες και ξανθιές).

Τα **edwdimá** **μούρα** αποτελούν μέρος της **ανθρώπινης διατροφής** εδώ και **αιώνες**. Η σύγχρονη καλλιεργημένη **φράουλα**, παραδείγματος χάριν, είναι απόγονος μιας δασόβιας ποικιλίας που ξεκίνησε από τους Ρωμαίους. Τα **σμέουρα**, από την άλλη, καλλιεργήθηκαν στην Ευρώπη από την εποχή του Μεσαίωνα, ενώ τα **βατόμουρα** γυρνούν το ρολόι του χρόνου πολύ πιο πίσω, φθάνοντας στους νεολιθικούς χρόνους.

Όπως και με όλα τα άλλα **φρούτα** και **λαχανικά**, τα **μούρα** αποτελούν **σημαντικές διαιτητικές πηγές φυτικών ινών, βιταμινών και ανόργανων αλάτων**. Πολλοί τύποι **μούρων**, περιέχουν τόσο **υψηλά επίπεδα βιταμίνης C** (ασκορβικό οξύ), ώστε μια και **μόνο** χούφτα από αυτά τα φρούτα, μπορεί να παράσχει

τη συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη (RDA) της βιταμίνης. Η βιταμίνη C έχει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση, βοηθά στη σύνθεση του κολλαγόνου και των ορμονών, στο ανοσοποιητικό σύστημα και στην απορρόφηση του σιδήρου, ενώ παίζει ρόλο στην παρεμπόδιση των καρδιακών παθήσεων, της οστεοπόρωσης και διαφόρων μορφών καρκίνου.

Τα μούρα αποτελούν επίσης σημαντικές διααιτητικές πηγές φυλλικού οξέος (B9), μιας υδατοδιαλυτής βιταμίνης του συμπλέγματος B, που βοηθά στο σχηματισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων, είναι επομένως απαραίτητη για την αντιμετώπιση της αναιμίας, αλλά και για τη σύνθεση του DNA και του RNA του οργανισμού, ενώ μειώνει τις πιθανότητες για αρτηριοσκλήρυνση, προστατεύοντας το καρδιαγγειακό σύστημα και συμβάλλοντας στην καλή υγεία του δέρματος. Τα μούρα πιθανόν έχουν και πρόσθετα οφέλη στην υγεία, δεδομένου ότι είναι πλούσια και σε φυτοχημικές ουσίες.

Μελέτες δείχνουν πως τα μούρα μπορούν να προστατεύσουν διάφορες εγκεφαλικές λειτουργίες, όπως την εκμάθηση και την απώλεια της μνήμης που επέρχεται με την ηλικία, ενώ ενισχύουν σημαντικά και τις άμυνες του οργανισμού. Άλλες έρευνες δείχνουν πως τα φυτοχημικά, όπως οι ανθοκυάνες και τα флаβονοειδή, τα οποία είναι και αρμόδια για τα κόκκινα, ιώδη, πορφυρά και μπλε χρώματα των μούρων, έχουν μια σειρά από ιδιότητες, όπως: αντικαρκινικές, αντιοξειδωτικές, αντιφλεγμονώδεις. Επίσης, προστατεύουν από τα καρδιακά νοσήματα. Ωστόσο, οι έρευνες αυτές, είναι ακόμα σε πολύ πρώιμα στάδια.

Ας μην παραλείψουμε λοιπόν, αυτά τα μικρά φρούτα, που δείχνουν μεν «μικρά στο μάτι», είναι όμως πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, όπως η βιταμίνη C και το φυλλικό οξύ και ενδεχομένως να προσφέρουν και ακόμα περισσότερα οφέλη, τόσο στη διατροφή όσο και στην καλή υγεία του ανθρώπινου οργανισμού.

Γράφει η **Ζωή Πορφύρη**, Διαιτολόγος – Διατροφολόγος (31 Μαρτίου 2011)

Με την ευγενική παραχώρηση του mednutrition.gr

(Φωτό: Wikimedia, Fir0002)